ÑAPA

Weekendbijlage
van dagblad Amigoe

zaterdag 25 juni 2016

Wie zorgt er voor de dokter?

Pagina 12 & 13

Inhoud

Voorpagina 1

Inhoud 2

Uitgelicht 3

Curreuma 4 & 5

Literatuur 6 & 7

Dag tegen drugs 8 & 9

Work&Travel 10

Eten & drinken 11

Wie zorgt er voor de dokter? 12 & 13

Recht 14

Puzzels 15

Bestemming Curaçao 16

Foto van de week.

Trotse opa Nelson Rosa ging op vakantie in Nederland met zijn kleinkinderen lekker haring en een broodje frikandel eten in Scheveningen.

Heeft u een mooie foto? Stuur hem dan naar napa@amigoe.com

Colofon

BLADMANAGER Linda van Eekeres
email: napa@amigoe.com
telefoon: 7672000

CORRECTIE Ari Manse

VORMGEVING Wendela Ataliede, Oscar Vanegas

Voorpaginafoto: Shutterstock

Aan deze Ñapa werkten mee:

Marja Berk, Monique Casimiri, Zoë Frijlink, Brede Kristensen, Judice Ledeboer, Mirto F. Murray, Elton Sint Jago, May Voges, Mineke de Vries, Miriam de Windt, Ken Wong

Thuis.

Concert Palm en Plaate

Monique Casimiri

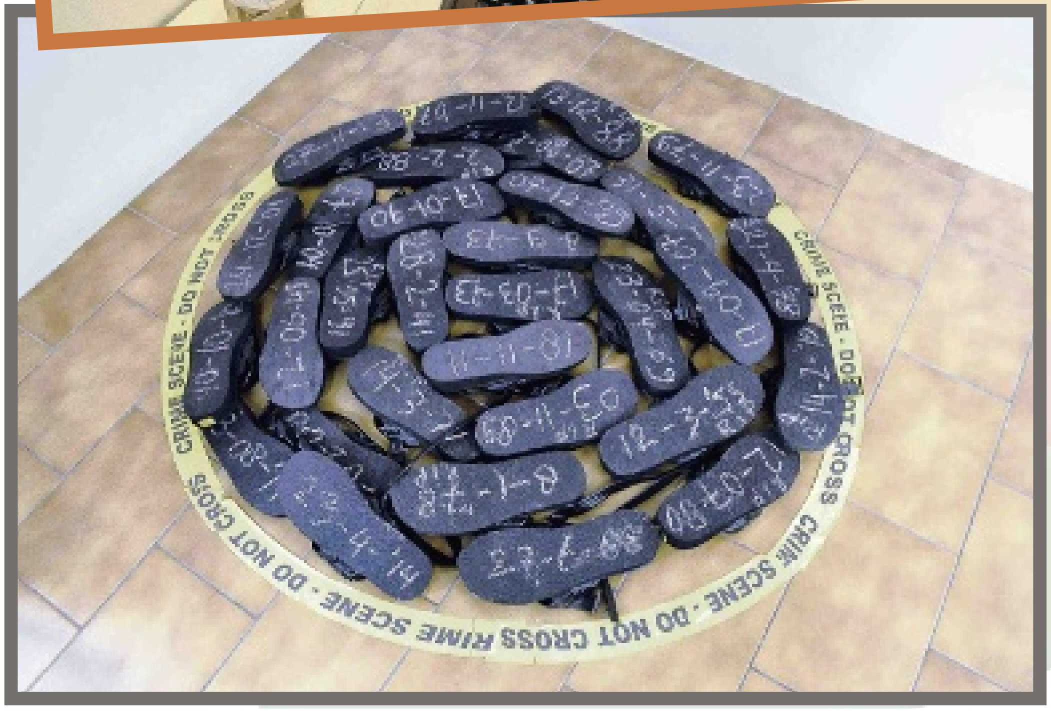
Eindelijk was het dan zover. Het concert van Randal Corsen waar ik al zolang naar uitkeek. Samen met Norman Moron, Izaline Calister, Maruja Bogaard en het Metropole Orkest verzorgden zij een avondvullend programma. Klassieke muziek van Jacobo Palm en de populaire muziek van Rudy Plaate. En een aantal hiervan gearrangeerd door Randal, waardoor er een zweem jazz doorheen klonk. Prachtige muziek, geweldige ambiente. Het begon al met de entourage. Ik was nog nooit in het Concertgebouw geweest, dus alleen dat al was een belevenis. Ik was blij dat ik me netjes had gekleed, want met mij had de rest van de gasten dat ook gedaan. De zaal is overweldigend mooi. Enorm grote kroonluchters, balkons met grandeur en pluche stoelen. Langs de wanden stonden de namen van alle grote componisten. En hoe toepasselijk, wij zaten in het vak van Chopin. Mijn gedachten gaan uit naar de elf Antillianen die voor zijn hart knielden in Polen. Stond voor de pauze de muziek van Palm centraal, na de pauze was de muziek van Rudy Plaate aan de beurt. Herkenning en een gevoel van weemoed maken zich van mij meester. Ik kijk mijn zus aan en samen denken we terug aan vroeger. Ik kijk de andere kant op en zie een vriendin haar schouders ophalen. Na Atardi herkent ze geen enkel lied meer van Plaate. Heel even begrijp ik het niet. Iedereen kent toch Rudy Plaate? Enigszins amusant wordt het wel. Mijn zus weet het goed te verwoorden, wij zijn vroeger grootgebracht met zowel Rudy Plaate als BZN.
In de jaren dat wij in Nederland woonden gingen wij elke zomervakantie een paar weken kamperen. Uren lang zaten wij in de auto richting het zuiden van Europa. Mijn vader zorgde voor bandjes met muziek. En op die bandjes stond muziek van BZN en van Rudy Plaate. Ze werden grijs gedraaid. Wij weten dus niet beter dan dat zijn muziek bij je opvoeding hoort. Vanuit dat perspectief keek ik mijn vriendin meewarig aan. Bijna meelijdend, dat ze dat had gemist, ik vond het een groot gemis. Dat ze BZN had gemist overigens ook.
Terugkijkend op het concert denk ik dat dit zeker voor herhaling vatbaar is. Een cd-opname zou ook welkom ontvangen worden. Ik zorg er dan wel voor dat ik een plaats koop in de zaal beneden. Hoewel wij nu een fantastisch uitzicht hadden op de hele zaal en ook op het podium, zaten er een aantal bekenden beneden. En waar zij ook heen keken, niet naar boven. Ik zag ze rondkijken en anderen groeten. Wij zwaaiden er lustig op los, maar kregen geen contact. Ik kan dan wel heel hard op mijn vingers fluiten, maar dat vond ik niet gepast in het Concertgebouw. In ieder geval niet om de aandacht van anderen te krijgen. Het bleef bij ongegeneerd gluren van ons uit gezien. En dat fluiten heb ik toch nog heel even gedaan na afloop van het concert. Om mijn dank voor dit mooie concert nog sterker uit te drukken dan enkel klappen. En met toestemming van mijn vriendin mocht ik haar de schuld geven, dus mocht iemand zich gestoord hebben aan dat gefluit vanaf het balkon, het kwam van een vrouw uit Amsterdam.

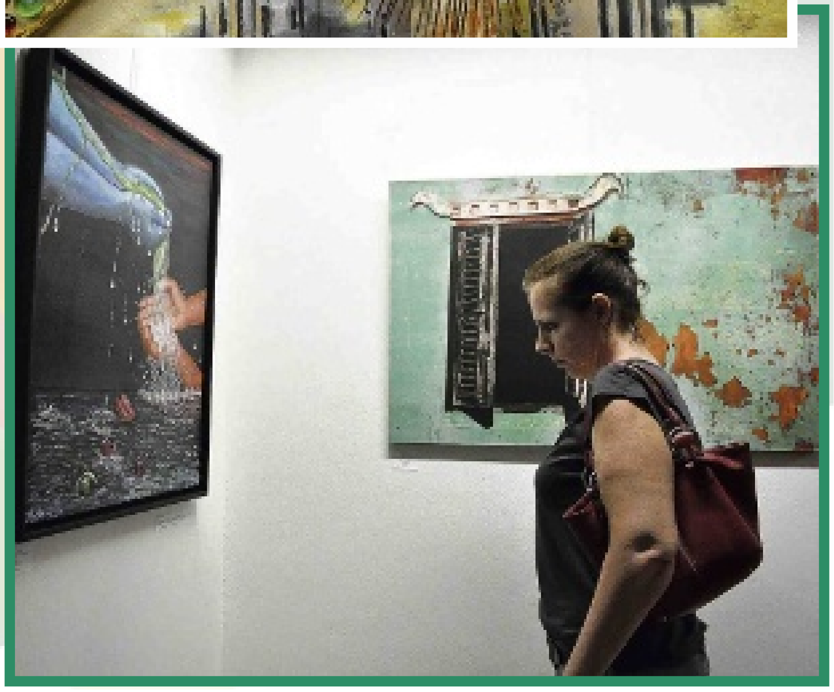
Uitgelicht.

Pollution

Voor de groepstentoonstelling Pollution in Project 3 aan de George Maduroweg hebben meer dan twintig kunstenaars een werk geleverd, onder anderen Arnold Jacco Bakker, Lies Bruens, Caroline Castendijk, Avantia Damberg, Marcel van Duijneveldt, Dominique Ebbing, Quirine Guato, Monique Harbers, Tanya Haynes, Ria Houwen, Omar Maduro, Ans Mezas-Hummelink, Rochelle Monte, Ellen Spijkstra en Don Marco. Vorige week vrijdag was de opening. De tentoonstelling is te zien tot en met aanstaande vrijdag, 1 juli. Project 3 is geopend van maandag tot en met zaterdag van tien uur 's ochtends tot zes uur 's middags.

Foto's: **Ken Wong**





Nieuwe leden welkom bij patiëntenvereniging Curreuma

Meer dan 100 ziekten

Reumapatiëntenvereniging Curaçao, oftewel 'Curreuma,' stevent af op haar twintigjarig jubileum en dat heuglijke feit doet zich voor op 30 juni. Voorzitter van de vereniging, Dafna Braam-Fontilus, is graag bereid wat meer informatie te geven. Haar deskundige verhaal heeft veel te maken met het feit dat zij zelf al jaren reumapatiënte is.

Tekst: **Marja Berk**

Voorzitter van Curreuma Dafna Braam-Fontilus.

Nadat zij twee jaar secretaris voor de vereniging was, werd Braam-Fontilus voorzitter en ze doet dit inmiddels vier jaar. Met verve. "Ik ben wel al twintig jaar lid en de reden daarvoor is natuurlijk wel duidelijk", zegt Braam-Fontilus. Het ledenbestand, dat voorheen uit 163 personen bestond, is recentelijk opgeschoond en het overgebleven aantal bedraagt nu ruim vijftig en dat is niet veel. "Dat komt omdat we merkten dat veel leden inmiddels waren overleden of mensen al lang niet meer actief zijn geweest. We concentreren ons dan ook niet meer op die laatste groep."

Met de overgebleven leden worden activiteiten ondernomen en die bestaan uit lezingen en symposia. "Elke maand hebben we een activiteit, vooral op zondag. Dan vindt er een lezing plaats met medewerking van artsen en specifiek internisten. We organiseren ook sociale bijeenkomsten zoals excursies of een boottocht naar Bonaire bijvoorbeeld."

De activiteiten worden bekostigd door het lidmaatschap van de leden. Braam-Fontilus: "Bovendien worden we bij activiteiten financieel ondersteund door de Nederlandse Reumabond. Toen Curreuma in 1996 werd opgericht heeft de eerste voorzitter contact opgenomen met deze Reumabond en vanaf januari 2001 zijn we lid van deze organisatie. Zij sturen ons ook alle informatie over reuma en die verspreiden wij hier onder onze leden."

Vele aandoeningen

Wie het woord reuma hoort denkt al snel aan één ziektebeeld, maar er vallen vele aandoeningen onder deze term. Reuma is een verzamelnaam voor alle ziekten aan de gewrichten, waaronder artrose, reumatoïde artritis, fibromyalgie. Het is maar een kleine greep uit de ziekten die onder de noemer reuma vallen. "Dat zijn er meer dan 100", zegt Braam-Fontilus. "Maar niet elke ziekte komt voor op Curaçao en wij beperken ons dus tot de vormen die zich hier voordoen. Ons logo bestaat dan ook uit een paraplu, met daaronder de verschillende soorten reuma.

Er bestaat veel verwarring over reuma en de bijbehorende aandoeningen. Als je bijvoorbeeld artrose hebt denk je al snel dat dat komt omdat je ouder wordt en daardoor het kraakbeen dunner en zachter wordt. Een misverstand want er zijn ook veel jonge mensen die hieraan lijden, hoor. Verder zijn er drie soorten jeugdreuma. Deze vormen geven elk verschillende klachten. Jeugdreuma kan mild verlopen als een kind goed reageert op medicijnen. Als medicijnen minder effect hebben, kan het kind een groeiachterstand of beschadigde gewrichten eraan overhouden. Gelukkig komt jeugdreuma hier veel minder voor dan in Nederland."

Elk onderdeel van reuma heeft zijn specifieke eigenschappen met bijbehorende klachten. Elke soort heeft zijn eigen symptomen en vereist een andere behandeling. Osteoporose is er één van: botontkalking waarbij de kans op botbreuken wordt verhoogd. De meest voorkomende soorten op Curaçao zijn reumatoïde artritis en artrose. Ook jicht is van de partij.

Op de vraag hoeveel reumapatiënten Curaçao telt moet Braam-Fontilus het antwoord schuldig blijven. "Daar wordt helemaal geen onderzoek naar gedaan. Maar als we dit aantal wisten zou dat ons heel erg helpen om één en ander in kaart te brengen. Heel jammer, want meten is weten en het helpt erg om ons adequater te richten op een doelgroep. Maar wat ik het ergste vind is dat ons eiland geen reumatoloog heeft. We hebben hier heel veel specialisten, maar als je reuma hebt moet je naar een internist. Begrijp me goed, ik twijfel niet aan de deskundigheid van deze artsen, maar zij doen het erbij. Het is voor hen geen core business en ik zou zo graag echt een specialist op dat gebied zien.

Een kerstlunch in 2013.

vallen onder reuma

Tijdens een activiteit van Curreuma.

Misschien komt het omdat één arts er geen hele dagtaak aan heeft, maar zolang het aantal reumapatiënten niet in kaart wordt gebracht weet je dat natuurlijk niet. Tegenwoordig worden wel alle nieuwe reumapatiënten verdeeld over twee internisten, maar elke reumasoort vereist dus een eigen aanpak. Artritis psoriatica is een vorm waarbij ook de huid wordt aangetast. Dan moet zo'n patiënt naar een dermatoloog of een internist die ook kennis heeft over de huid. En dat vormt een probleem omdat een internist niet in staat is echt alle soorten reuma de juiste behandeling te geven. Een aantal jaren geleden zou er een jonge Curaçaose reumatoloog naar het eiland komen. Wij blij, maar het ging niet door. Waarom dat niet doorging is mij nog steeds een raadsel. Niemand die daar enige duidelijkheid over heeft gegeven. We vechten al heel lang voor zo'n specialist maar nu zijn er drie verpleegkundigen op dat gebied. Zij volgen de cursus Reumaverpleegkunde en als ze klaar zijn met deze opleiding kunnen ze, misschien in samenwerking met de internist, wel de patiënten begeleiden. En dat is hard nodig."
De vereniging kent momenteel vijf bestuursleden, waaronder twee commissarissen die de activiteiten coördineren. Daartoe behoort ook het jubileumfeest. "We vieren dat feest met de leden, maar op welke locatie dat is, weten we nog niet. Daar zijn we nog over bezig. Bovendien is het op 12 oktober Wereldreumadag en dan wordt er een lezing gehouden door een internist voor leden en publiek. Ook voor deze dag is nog geen locatie bekend."

Wereldreumadag

Wat voor baat heeft Curreuma bij een Wereldreumadag? "Daar komen veel leden en wij hebben meer leden nodig. Kijk, er zijn veel reumapatiënten op Curaçao die niet zijn aangesloten bij ons. Misschien komt dat omdat zij denken dat onze vereniging alleen voor oudere mensen is. Maar zij hebben eigenlijk meer informatie nodig om te weten wat wij doen en wat we kunnen betekenen. Ik weet niet goed waarom zij zich niet aansluiten, er is natuurlijk ook veel op internet te vinden over van alles. Toen ik zelf twintig jaar geleden reuma kreeg, ben ik lid van Curreuma geworden. Maar omdat ik de eerste vijf jaar behoorlijk ziek was, bezocht ik niet de bijeenkomsten. Wel werd ik steeds gebeld met de vraag te komen, maar voor mij was er een drempel. Ik wilde niet dat mensen wisten dat ik reuma had, ik kon bijna niet lopen, had pijn en gebruikte Prednison waardoor ik dik werd. Ik groeide wel over die schaamte heen en daardoor ben ik veel meer informatie en steun in de vorm van lotgenoten gaan zoeken. Daardoor kwam ik erachter dat ik er niet alleen voor stond, ik vond gelijkgestemden. Ik ben de lezingen gaan bezoeken en daarna werd er veel gepraat, onder andere over de verschillende medicijnen en de behandelingen. Dat heeft me een stuk verder gebracht en ik was opgelucht dat ik die stap had genomen."
Wat is de toekomstvisie van Curreuma? Braam-Fontilus hoeft over deze vraag niet lang na te denken. "Het eerste dat wij willen is zo veel mogelijk leden werven. Ik wil dat veel meer mensen informatie over reuma krijgen. We doen natuurlijk wel aan marketing en hebben ook een eigen Facebook-pagina (Curreuma, red.), houden openbare lezingen. Dat doe ik zelf ook, zelfs bij mensen thuis voor een groepje met een Powerpoint-presentatie. Op die lezingen concentreer ik me de laatste tijd erg, ook voor bedrijven zoals Aqualectra en de Curaçaose Dokmaatschappij, waarbij de zestigplussers veel aandacht krijgen. Deze mensen zitten net voor hun pensioen en informatie over reuma is voor deze doelgroep toch wel belangrijk. Natuurlijk hebben we ook meer sponsors nodig en daar gaan we heel hard aan werken, omdat we geen eigen kantoor hebben."

Curreuma mag gebruikmaken van het gebouw van het Wit-Gele Kruis, maar dat kan alleen op zondag omdat zij er doordeweeks met artsen en kinderen zitten. Op de zondag houden ze dan een bijeenkomst voor de leden en op een doordeweekse avond de bestuursvergaderingen. Op een vrijdag- of zaterdagavond. "Maar het zou geweldig zijn als we een eigen onderkomen hebben zodat we ruimte hebben als iemand wil komen praten over zijn ziekte en advies nodig heeft. Maar om een pand te huren hebben we meer sponsors nodig; we kunnen het ons nu niet veroorloven. Dus we zoeken zowel sponsors in het bedrijfsleven als onder particulieren. Bij dat laatste is het mogelijk om lid te worden, dat kost 5 gulden per maand. Dat is het minimum, maar het mag ook meer zijn natuurlijk. Kijk, als je als vereniging iets meer dan vijftig leden hebt, brengt dat zo'n 250 gulden per maand op. Dat is te weinig om te doen wat noodzakelijk is, zelfs met de subsidie die we krijgen. We hebben wel een Walk voor Reuma gehouden en dankzij de giften, ook in natura, hebben we dit kunnen organiseren. Maar we willen ons nu meer op vaste sponsors richten. Als je als bedrijf 25 gulden per maand sponsort, dan hebben we daar al heel veel aan en kunnen we reuma veel meer en efficiënter onder de aandacht brengen. Waar we ook naar streven is erkenning voor de Wereldreumadag. Die erkenning is hier niet. We hebben een paar keer een verzoek ingediend bij de overheid, maar of de papieren zijn zoek, of we hebben weer een nieuwe regering, waardoor je weer helemaal opnieuw kunt beginnen. Zo blijft dat verzoek jarenlang op de plank liggen. Het is om moedeloos van te worden."
Braam-Fontilus geeft echter niet op. "Ik ga er weer al mijn energie in steken om het voor elkaar te krijgen. Op enig moment moet het lukken! Want weet je wat het is, als die dag wordt erkend krijgen we ook de mogelijkheid om met de collectebus rond te gaan en meer naar buiten te treden. Die mogelijkheid wordt ons nu niet geboden. Maar met deze overheid gaan we dat dit jaar op 12 oktober sowieso niet redden. In september hebben we weer verkiezingen, misschien dat er daarna iets kan veranderen? Maar ja, dan weet ook de nieuwe regering weer niet waar de papieren gebleven zijn", grinnikt Braam-Fontilus. Om wanhopig van te worden, maar Curreuma blijft goede moed houden. Eens, op een dag moet het lukken om alles te doen wat nodig is voor alle reumapatiënten op Curaçao. Informatie, activiteiten, een eigen gebouw, een eigen reumatoloog, meer sponsors, erkenning voor die zo bijzondere dag in oktober. Een toekomstvisie...

Voor meer informatie kan men terecht op de Facebook-pagina van Curreuma.

Informatie geven is een van de doelen van de organisatie, zoals hier bij een televisieprogramma.

Paradox van de macht: hoe

Dacher Keltner schreef een leerzaam boek over de manieren waarop wij met macht omgaan en de manieren waarop macht met ons omgaat. Van begin tot eind gebaseerd op empirisch onderzoek dat hij als hoogleraar sociale psychologie verrichtte in gevarieerde testsituaties in Californië.

Tekst: **Brede Kristensen** Foto's: **Shutterstock**

Zijn boek valt uiteen in twee delen. Het eerste deel bevat drie hoofdstukken over macht als positieve invloed. Dit deel is saai en, naar mijn oordeel, verwarrend. Dat zal ik aanstonds uitleggen. In het tweede deel met eveneens drie hoofdstukken komt hij goed op gang. Hier gaat het over de valkuilen van de macht.

Wat mij betreft had Keltner beter alleen het tweede deel kunnen publiceren. Alvast vooruitlopend kan ik zeggen dat dit deel uitzonderlijk nuttig is voor mensen die met macht te maken hebben. Iedereen dus, en bovenal voor mensen in machtsposities bij bedrijven of overheidsinstanties.

Maar laat me eerst even foeteren op het eerste deel. Het begint al met zijn ruime omschrijving van macht, als een vorm van 'energie waarmee we in de wereld een verschil kunnen maken'. Die 'energie' manifesteert zich als invloed, als onderwijs, als wijzende vingertjes, als uitstraling, als presentie, als gezag en ga zo maar door. Zowat alles dus waardoor ons persoonlijke bestaan de wereld beïnvloedt.

Hij maakt er dus een gigantisch containerbegrip van met als gevolg dat de vele verschillende vormen van macht en invloed volledig aan het oog onttrokken worden. Het verschil tussen macht en invloed bijvoorbeeld is groot. Een voorbeeld. Ik loop met mijn kleindochtertje over straat. We willen de straat oversteken en zij maakt aanstalten impulsief naar de overzijde te rennen. Ik pak haar net op tijd vast en duw haar terug. Dat zou je macht kunnen noemen.

Vervolgens zeg ik: Margot het is echt handiger wanneer je eerst even naar links kijkt en dan naar rechts voordat je de straat over rent. Er kunnen toch auto's aankomen! Ik merk dat de boodschap bij haar overkomt. Haar knik verraadt een mengeling van schaamte dat ze er niet aan had gedacht en begrip.

Is mijn toespraak nu een uiting van macht? In het antieke Griekenland zou meneer Democritos (460-370 v.Chr.) antwoorden: jazeker! Immers, alles is energie en energie oefent een werking op atomen en op alle entiteiten die uit atomen zijn opgebouwd, zoals kleindochters. Vraag me niet wat energie precies is of wat atomen zijn of kleindochters. Wat ik zie zijn bewegende 'atomen' die elkaar beïnvloeden, omdat ze door energie bewegen, elkaar aantrekken, met elkaar botsen, elkaar duwen of afstoten.

Nee, zei meneer Socrates (469-399 v.Chr.). De wereld zit heel wat ingewikkelder in elkaar. Natuurlijk, je kunt iemand beïnvloeden door hem ongevraagd in de goede of foute richting te duwen. Dat is macht. Maar je kunt ook een gesprek aangaan. Stel je hebt een kleindochter die almaar rennend de straat oversteekt. Je kunt haar conditioneren door duwen, straffen en trakteren. Maar je kunt haar ook aan het denken zetten, haar wijzen op snel rijdende auto's en op de gevolgen daarvan voor een overstekend meisje. Aha, ze snapt het. Ze ziet in dat het beter is uit te kijken.

Dat is wat opvoeding en onderwijs doen. Volgens Socrates. Iemand iets laten inzien. Ineens is er inzicht. De persoon wordt zich ergens van bewust. Vandaar dat goede opvoeders en onderwijzers vroedvrouwen zijn die ervoor zorgen dat inzicht wordt geboren. Is dat hetzelfde als machtsoefening? Nee, het is net iets anders. Vandaar dat Socrates een onderscheid maakt tussen machtsoefening die buiten de andere persoon omgaat, desnoods de wil van de ander trotserend, en invloed die binnendoor gaat, via het bewustzijn en de ander in zijn vrijheid laat om zelf een beslissing te nemen.

Welnu, Keltner kijkt met de bril van Democritos naar al die aan vormen van invloed tussen mensen. Hij brengt ze onder één noemer: macht.

Deel I gaat over macht in de goede richting. Duwenderwijs, zogezegd. Dat gaat voor een tijdje goed, maar opeens verliest de duwer de ander uit het oog. Dan gaat het fout. Het duwen wordt minder effectief. Trouwens, te veel goedbedoeld geduwd werkt op den duur altijd averechts. Ziedaar de paradox van de macht.

Neem mij nu. Persoonlijk houd ik helemaal niet ervan geduwd te worden, ook niet in de goede richting. Liever word ik aan het denken gezet en neem ik zelf een beslissing. Had Keltner de bril van Socrates opgezet, dan had hij het onderscheid gezien tussen machtsoefening en de ander stimuleren om inzicht te verkrijgen.

Het tweede deel gaat over het duwen in de verkeerde richting en vooral over wat er met duwers zelf gebeurt. Wat doet macht met ons? Inderdaad, nu gaat het echt over macht, zoals we macht plegen te verstaan, over het controle uitoefenen over medemensen, desnoods tegen hun zin, over het beperken van andermans gedragsalternatieven, over manipulatie en brute dwang.

Hier ontpopt Keltner zich als een uitmuntend kenner van onze menselijke sluwheid, die echter op termijn altijd in ons nadeel werkt. Ook dit is de paradox van de macht.

macht ons machteloos maakt

Al duwend, manipulerend en dwingend denkt iemand te weten hoe een ander onder controle te krijgen, zonder te merken dat die ander stiekem zijn spel wijzigt, ons voor de gek houdt. Dan ineens vindt een machtswisseling plaats. De meermachtige bijt onverwacht in het stof.

Waarom gebeurt dat zo vaak? Met de beantwoording van deze vraag wordt het boek ongemeen interessant. Hij komt met vier stellingen:

1. Macht verzwakt ons inlevingsvermogen en tast ons morele oordeelsvermogen aan.
2. Macht stimuleert egoïstische impulsiviteit.
3. Macht tast onze innerlijke beschaving aan en verleidt tot respectloze benadering van medemensen.
4. Macht verleidt tot allerlei rationaliseringen van dubieus gedrag en verzwakt ons kritische vermogen.

Zijn zeer uitgebreide onderzoekstraject toont aan dat wij ons in machtsposities minder afhankelijk voelen van medemensen waardoor ons inlevingsvermogen afneemt. Dat is de kern. Bijgevolg zijn we minder op medemensen gefocust en ook minder goed in staat anderen te ‘lezen’. Onze eigen doelen worden steeds belangrijker.

Minder aandacht voor medemensen leidt ook ertoe dat we minder openstaan voor feedback en correctie, met als gevolg dat omgangsnormen beginnen te vervagen. Iemand met veel macht meent zich hoe langer hoe meer te kunnen permitteren, tot aan immoreel en corrupt gedrag toe. Stap voor stap komen we in een vicieuze cirkel terecht. De uitspraak van Acton dat macht corrumpeert lijkt door zijn onderzoek exact te worden bevestigd.

De afgenomen gevoeligheid voor medemensen lijkt ook de hersenwerking te beïnvloeden. Niet beseffend dat ons gedrag zou kunnen worden afgekeurd, gaan de remmen los en tonen we gemakkelijk impulsief gedrag. De omgeving ziet met verbazing deze gedaantewisseling van een persoon zich voltrekken. Keltner komt met een indrukwekkende reeks voorbeelden, variërend van eet- en praatgewoonten, tot benoemingen van mensen, tot veranderd seksueel gedrag en rijgedrag. Bijvoorbeeld. Mensen met veel macht gedragen zich zelden als ‘heer in het verkeer’. Vooral voetgangers moeten het ontgelden.

Natuurlijk begint het hebben van macht zich te wreken bij het nemen van beleidsbeslissingen. Als die impulsief worden genomen, dan zijn het vaak foute beslissingen, die moeten worden gladgestreken. Dat is vaak het begin van eindeloze verhalen ter zelfrechtvaardiging omarmd, soms ter plekke tijdens een persconferentie bedacht. Tot en met ideologische, nationalistische, etnische en racistische verhalen toe om de eigen machtspositie te rechtvaardigen.

Soms is sprake van radicalisering. Toeschouwers vragen zich af hoe het komt dat intelligente mensen er zelf in kunnen geloven. Het kritische vermogen heeft kennelijk een deuk opgelopen. Keltner ziet ze als wanhopige of waanzinnige pogingen om het eigen falen en verval te camoufleren. Op de werkvloer omringen we ons met ja-knikkers. Tegenspraak begrijpen we niet meer. We gaan ervan uit dat iedereen altijd maar applaudisseert.

Bij het lezen hiervan moest ik denken aan die scène in Boekarest in 1989 toen dictator Ceausescu vanaf het bordes van zijn kantoor de samengeschoolde menigte wilde toespreken in de verwachting dat iedereen hem zou toejuichen. Toen het boegeroep tot hem doordrong stond de verwarring in grote letters op zijn gezicht te lezen. De opstand verraste hem als een aardbeving. Een dag later werd hij geëxecuteerd.

Kortom macht maakt machteloos. Weer de paradox van de macht.

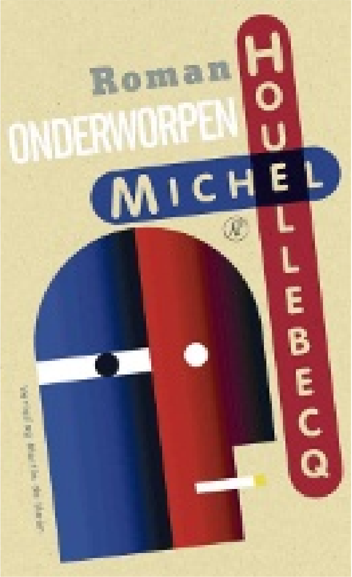
Keltner is (sociaal) psycholoog en bekijkt macht vanuit dat gezichtspunt. Prima, maar de lezer dient zich te realiseren dat er ook een sociaal-culturele en politieke dimensie is. De socioloog zal macht zien als een sociale functie en als onderdeel van verschillende soorten netwerken en organisaties die onder macht maar moeilijk functioneren. Het verstrikt raken in netwerken en verwachtingen van mensen, is ook een grote uitdaging voor mensen in machtposities. Daaraan gaat Keltner voorbij.

Nu de vraag hoe te ontsnappen aan deze paradox van de macht. Ah, nu heeft Keltner een verrassing voor de lezer in petto. We zouden verwachten dat hij wel iets zou zeggen over pogingen van medemensen om de meermachtige in de goede richting te duwen, om hem te beschermen tegen het impulsief oversteken van een straat zonder naar het drukke verkeer te kijken. Nee, helemaal niet. Het socratische bloed kruipt waar het niet gaan kan. Wat doet Keltner? Hij adviseert ons acht te slaan op de waarschuwingstekens dat het niet helemaal goed gaat (de bovengenoemde vier punten), daarover goed na te denken en ons af te vragen of we ons wel op goede weg bevinden!

Hij doet dus een beroep op ons kritische verstand en vermogen tot zelfreflectie en inzicht. Super. Hoe het ook zij, het tweede deel van zijn boek is verhelderend en leerzaam en uitermate nuttig om te lezen.

Dacher Keltner, The Power Paradox; How we gain and lose influence, 2016

Letra



Europese Literatuurprijs

Een week geleden werden in Amsterdam de nominaties voor de Europese Literatuurprijs bekendgemaakt. Geen eenvoudige selectie want er verschijnen in Europa jaarlijks duizenden romans. Wie kan het veld overzien? Maar met hulp van critici, schrijvers en literatoren is een longlist opgesteld en nu dan een shortlist bekendgemaakt.

Michel Houellebecq

Michel Houellebecq uit Frankrijk is als succesauteur terug van een tijdje weggeweest. Zijn nieuwste roman in Nederlandse vertaling is getiteld ‘Onderworpen’. Een fantasieverhaal over het Frankrijk van 2022 waar de Moslimbroederschap domineert. Het Front National is de grote politieke tegenstander. Een ietwat bizarre toekomstfantasie die niet eens zo slecht afloopt.

Tommi Kinnunen

De weinig bekende Finse schrijver Tommi Kinnunen schreef ‘Waar vier wegen samenkomen’.

De flaptekst vermeldt: “Waar vier wegen samenkomen is een verhaal over kleine mensen, grote gebouwen en (het leiden van) dubbele levens. Het is een fijngevoelig portret van mensen die worstelen met hun dromen in een omgeving die allergisch is voor verandering. Nooit eerder heeft een boek waarin zoveel onuitgesproken blijft, zozeer tot de verbeelding gesproken.”

Andrus Kivirähk

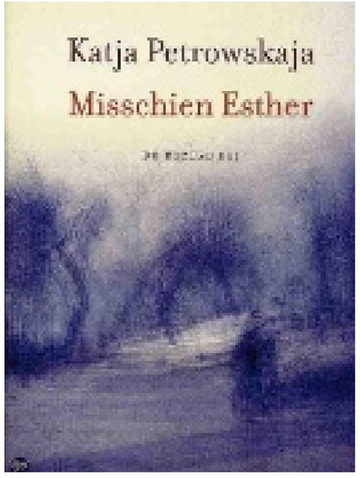
‘De man die de taal van de slangen sprak’ van de Estlandse auteur Andrus Kivirähk is een wonderbaarlijk verhaal ‘van een klein volk aan de rand van het middeleeuwse, christelijke Europa dat eeuwenlang kon voortbestaan omdat de mensen in staat waren de taal van de slangen te spreken’. “Niettemin hebben deze woudmensen langzaam maar zeker hun identiteit verloren: ze verlieten het bos om in dorpen te gaan wonen en brood te eten dat naar kots smaakt. Leemet, de held van dit verhaal, is de laatste die de slangentaal kent; de laatste die op zoek zou kunnen gaan naar de geheime verblijfplaats van de mythische Oerkikker, die het land zou verdedigen, maar in een eeuwigdurende slaap is gevallen”, zo informeert ons de flaptekst.

Sandro Veronesi

De bekende Italiaanse Sandro Veronesi (1959) schreef ‘Zeldzame aarden’, over een man die in korte tijd al zijn zekerheden verliest en ontdekt dat zijn partner in zaken hem heeft opgelicht en met de noorderzon vertrokken is. Pietro Paladini blijft met de gebakken peren achter. Hij mag de boel opruimen. Met achterlating van zijn vriendin besluit hij te vluchten. Na negen jaar keert hij terug om te ontdekken dat werkelijkheid en verbeelding door elkaar heenlopen en dat het ‘normale leven’ waarnaar hij op zoek is, helemaal niet bestaat. Het boek maakte in Italië en in Nederland (onlangs vertaald) in korte tijd grote indruk.

Katja Petrowskaja

In Letra werd eerder gewag gemaakt van Katja Petrowskaja’s ‘Misschien Esther’. Een indrukwekkend autobiografisch verhaal van haar zoektocht naar haar zoekgeraakte joodse voorouders uit Oekraïne, Rusland, Duitsland en Oostenrijk. Over de gevolgen voor gewone mensen van dictatuur van communisten en fascisten. Petrowskaja werd in 1970 in Kiev geboren, maar vluchtte eind vorige eeuw naar Duitsland, waar deze debuutroman met groot enthousiasme werd ontvangen. Inmiddels is het al in twintig talen vertaald. “Vroeger dacht ik dat een stamboom iets als een dennenboom was, een boom met versierselen uit oude dozen, sommige ballen gaan kapot, breekbaar als ze zijn, sommige engelen zien er lelijk en ruw uit, en ze overleven elke verhuizing. In elk geval was een dennenboom de enige familieboom die wij hadden, hij werd elk jaar opnieuw gekocht en daarna weggegooid, een dag voor mijn verjaardag.”



Internationale dag tegen misbruik van en illegale handel in verdovende middelen

‘Als mensen gaan ontkennen dat ze verslaafd zijn, dan weet je dat ze verslaafd zijn’

Curaçao speelt een sleutelrol in de illegale handel in verdovende middelen, gezien de ligging dichtbij Zuid-Amerika waar veel drugs geproduceerd worden. De illegale handel in verdovende middelen staat ook op de agenda van Verenigde Naties. 26 juni is door de VN in het leven geroepen als ‘Internationale dag tegen het misbruik van en de illegale handel in verdovende middelen’.

Tekst: **Judice Ledeboer** Foto's: **Shutterstock**

Afgelopen april kwamen alle VN-lidstaten bij elkaar in een speciale Algemene Vergadering (de UNGASS) op speciaal verzoek van Mexico, Guatemala en Colombia omdat deze landen het zwaarst getroffen worden door drugscriminaliteit, en waar men wilde praten over een ander beleid. Sinds 2006 heeft de Mexicaanse drugsoorlog aan meer dan 100.000 mensen het leven gekost. Vooral Amerika, maar ook andere landen hebben de laatste decennia miljarden gestoken in de jacht op drugscriminelen en -gebruikers en men hoopte met een harde aanpak een drugsvrije wereld te creëren, maar deze aanpak werkte averechts.

Volgens verslavingsstichting Fundashon pa Maneho di Adikshon (FMA) is 80 procent van de criminaliteit op Curaçao drugs gerelateerd. Uit een rapport van de VN blijkt dat er wereldwijd 320 miljard dollar omgaat in de illegale drugshandel. Alleen al in Europa besteedt men 24 miljard euro aan drugs (uit een rapport van Europol en het Europese drugskenniscentrum EMCDDA). De drugsmarkt is een van de meest winstgevende activiteiten voor criminele organisaties.

Curaçao is over het algemeen geen productieland voor drugs, maar wel een doorvoerhaven. Een bijkomend effect is dat op het eiland makkelijk drugs verkrijgbaar zijn. Waar drugs worden gebruikt, is er een kans op verslaving, afhankelijk van in welke mate een middel verslavend is en de verslavingsgevoeligheid van de persoon. FMA krijgt naar eigen zeggen de laatste tijd meer aanmeldingen.

Volgens Rosane Faries van de FMA zijn de prijzen ook laag en zijn de drugs van goede kwaliteit, omdat ze dikwijls niet vermengd zijn met andere stoffen. Het gaat dan met name om cocaïne.

“De drugs komen uit Zuid-Amerikaanse landen en Curaçao is de brug naar de Verenigde Staten en Europa. In Nederland zijn drugs vijf keer duurder”, zegt ze. Het gebruik van drugs leidt dikwijls tot verslavingen.

Onlangs waren er nog verontrustende berichten dat er zeer veel drugs door stagiairs op het eiland werden gebruikt. De berichten spreken elkaar tegen, maar door stagiairs die de Ñapa sprak werd bevestigd dat het hier gemakkelijk is om aan drugs te komen en dat het goedkoper is om drugs te kopen en te gebruiken dan om een paar biertjes te drinken in een uitgaansgelegenheid.

Bij de FMA nemen de aanmeldingen voor hulp inzake verslaving de laatste tijd toe. Faries: “Ontkenning is één van de symptomen. Als mensen gaan ontkennen dat ze verslaafd zijn, dan weet je dat ze verslaafd zijn. De mensen komen pas als ze in een crisissituatie zitten. Geen geld, een scheiding, werkproblemen of familieproblemen. Tot die tijd zijn ze bezig met ‘als maar niemand weet dat ik verslaafd ben’.”

De stichting houdt zich bezig met preventieve, curatieve en opvangtaken op het gebied van de verslavingszorg. De organisatie geeft voorlichting bij bedrijven en ook trainingen om problemen inzake drugs en alcohol te herkennen zodat werkgevers adequaat kunnen handelen als er vermoedens zijn of al problemen zijn met personeel inzake verslaving(en). Ook op scholen krijgen docenten voorlichting om problemen omtrent verslavingen bij leerlingen te herkennen en aan te pakken. “Op sommige scholen zijn er al drugsteams samengesteld. De docenten zitten dan zelf in zo'n team. Ze mogen zelf testen doen, nadat ouders toestemming hebben gegeven dat hun kind getest wordt”, aldus Faries. Door een goed drugs- en alcoholbeleid op scholen en bij bedrijven komen er bij de FMA meer aanmeldingen voor hulp.

De hulp die de FMA biedt is door een groepsprogramma aan te bieden waarin individuele issues ter sprake komen, zoals problemen die iemand heeft en de trauma's die er zijn. Indien noodzakelijk kan een verslaafde intern worden behandeld. Deze trajecten duren zes tot twaalf maanden. “Er is dikwijls veel problematiek omtrent gedrag, er zijn psychische problemen en daarom wordt ook de familie betrokken bij de behandeling”, legt Faries uit. Ze ziet een toename van verslavingsproblemen. In 2014 waren er 600 meldingen en vorig jaar waren het er 700. Er is thans een wachttijd van vijf weken.

Niet iedereen kan direct geholpen worden en wordt er in eerste instantie ‘zorg’ gegeven met medicatie. Verder wordt gekeken hoe de verslaafde zo min mogelijk overlast geeft. Thans is de FMA bezig met ‘primaire preventie’. Dit start al op vierjarige leeftijd. “Je wilt dat, als er drugs of drank gebruikt worden, mensen zo laat mogelijk starten”, aldus Faries. “Hoe ouder je bent hoe meer je brein is gevormd om beslissingen te nemen en je te beheersen om schade te beperken. Er is op Curaçao geen landsverordening waarin controle is op het kopen van drank en sigaretten. Dat missen we hier.”

Ook de Fundashon Nos tei pa otro vangt verslaafden op, doch alleen vrouwen. In eerste instantie was het doel om de vrouwen in hun eigen omgeving, waar ze rondzwierven op te zoeken, maar rondom de locatie in Scharloo was de verleiding te groot. “Achter iedere deur stond een drugsdealer”, aldus een begeleider bij de stichting. Het opvanghuis is toen verhuisd. Bij deze locatie kunnen maximaal twintig vrouwen intern worden opgevangen en er wordt ook ambulante hulp gegeven. Dan komen vrouwen alleen voor de therapie. Jonge verslaafden gaan meestal naar de GVI (Gezins Voogdij Instelling). En dan is er ook Yabi di Libertad Kòrsou, een rehabilitatie-opvang waar mensen met een alcohol- en/of drugsverslaving begeleid worden om van hun verslaving(en) af te komen. Doel van de stichting is om verslaafden te helpen met hun verslaving en hun resocialisatie in de Curaçaose samenleving. Hier verblijven alleen mannen.

Om de zware en georganiseerde criminaliteit in het Caribisch deel van het Koninkrijk te bestrijden is er het Recherche Samenwerkingsteam (RST). Bijzondere aandachtsgebieden van het RST zijn grootschalige drugshandel, witwassen, wapenhandel, mensenhandel en -smokkel en terrorisme.

Drugssmokkel

Vanuit Curaçao worden drugs doorgesluisd naar het buitenland. Per schip, vliegtuig of door personen in te zetten die de drugs smokkelen, onder andere door bolletjes te slikken en op die manier drugs op slinkse wijze een land in te smokkelen. Aangezien er veelvuldig drugs op deze manier gesmokkeld werden zijn er al jaren intensieve controles op vliegvelden (vooral in Europa) waar vliegtuigen vanuit Curaçao (en ook vanuit Aruba, St. Maarten, de BES-eilanden en Suriname) landen. Tot op de dag van vandaag worden er nog steeds bolletjesslikkers opgepakt. Op Schiphol in Nederland zijn er bijna altijd 100-procent-controles en wijken de smokkelaars uit naar het Duitse Düsseldorf van waaruit Air Berlin vluchten heeft naar en van Curaçao. Regelmatig worden er bolletjeslikkers in Duitsland opgepakt en belanden ze daar in de gevangenis. De Duitse douane ziet zowel een stijging in het aantal bolletjesslikkers als in het aantal personen dat drugs in hun bagage probeert Europa binnen te smokkelen.

Er worden ook op andere manieren drugs gesmokkeld of mensen worden aangezet tot smokkel. In 2012 werd personeel van ArkeFly onder druk gezet om drugs te smokkelen en in november 2015 zijn enkele kustwachters op Curaçao opgepakt in het kader van het onderzoek ‘Baywatch’ voor het lekken van informatie aan criminelen en drugssmokkel. Ze worden onder meer verdacht van corruptie, witwassen en betrokkenheid bij het invoeren van verdovende middelen.

Soms worden er grote partijen drugs gevonden die afkomstig zijn uit Curaçao. In maart is er een enorme drugsvangst gedaan in Rotterdam. Er werd 2900 kilo cocaïne ontdekt in kratten in verhuisdozen in een container met huisraad. Deze container was aangevoerd uit Curaçao. De drugs, met een groothandelswaarde van ruim 100 miljoen euro, zijn meteen vernietigd. En in april vond de Rotterdamse douane 500 kilo cocaïne in de holle buizen van een kermisattractie die uit Curaçao kwam. De partij drugs was 15 miljoen euro waard. Ook in de wateren rondom Curaçao wordt flink gepatrouilleerd en zijn er het afgelopen jaar diverse cocaïnetransporten onderschept. Toch zijn deze vondsten een druppel op een gloeiende plaat. De smokkelaars vinden continu andere manieren van smokkel. Zo blijft de handel in drugs wereldwijd doorgaan en zijn er veel criminele activiteiten verbonden aan deze handel. Dat tast de veiligheid van mensen en samenlevingen aan.

Om de handel in verdovende middelen tegen te gaan wordt er op topniveau gesproken over het legaliseren van drugs. Uruguay en vier Amerikaanse staten hebben de markt gereguleerd van teelt tot consumptie. Nederland laat de verkoop al jaren oogluikend toe, maar productie is verboden.

Gevolgen drugsgebruik

Drugs – en met name cocaïne – kunnen voor serieuze gezondheidsproblemen zorgen, zoals hartritmestoornissen, hartstilstand, hartinfarct, hartverlamming, hersenbloeding of een herseninfarct. Het kan blijvend hersenletsel veroorzaken. Ook op sociaal gebied leidt het gebruik van drugs voor de gebruiker en voor zijn of haar omgeving tot veel problemen.

Verdovende middelen

‘Verdovende middelen’ kan verwijzen naar: middelen die gevoel en pijn uitschakelen in een deel van het lichaam of het gehele lichaam en/of middelen die verslaving kunnen veroorzaken. Bij de handel in verdovende middelen kan het gaan om softdrugs, harddrugs of synthetische drugs.

Work & Travel met Elton

Hoe meer hij reist, hoe meer hij van Curaçao gaat houden. Voorlopig is hij echter nog op wereldreis. Docent Aardrijkskunde Elton Sint Jago doet in de Ñapa maandelijks verslag van zijn belevenissen.

'Besoek aan Suid-Afrika' 1/3

Op een vroege ochtend nam ik de bus in Gaborone en stak ik de grens over naar Zuid-Afrika. Mijn eerste stop was Johannesburg, de grootste stad van het land met circa 5 miljoen inwoners. Als een van de meest gewelddadige steden ter wereld, wordt het je afgeraden om in je eentje in het centrum rond te wandelen. Op de eerste dag haalde ik boodschappen, een simcard en dergelijke en begon ik me ook te oriënteren naar wat ik wilde doen. De volgende dag kwam de Curaçaose Nydia Victor aan en we gingen samen backpacken.

Tekst: **Elton Sint Jago**

We namen een tour via de hostel en reden door het centrum naar Carlton Centre, ook bekend als 'Top of Africa'. Vanaf de hoogste gebouw in Afrika (223 meter) geniet je van een prachtig uitzicht over Johannesburg. Vervolgens gingen we naar Soweto (Southwestern Townships), dat ontstaan is door de uitzetting van niet-blanken in het verleden. Tegenwoordig is het een stad met meer dan een miljoen inwoners. We maakten een kleine wandeling door een sloppenwijkje en namen een kijkje bij een kinderdagverblijf. Ook bezochten we het huis van Nelson Mandela waar hij van 1946 tot en met 1962 gewoond heeft. Het Hector Pieterson Museum is gewijd aan een twaalfjarige jongen die in 1976 door de politie is doodgeschoten tijdens protesten in Soweto tegen de introductie van het Afrikaans als instructietaal op school. Het was een klein museum maar toch best ingrijpend, zeker de moeite waard!

We eindigden de tour bij het populaire Apartheid Museum, gewijd aan het brute, racistische apartheidregime dat officieel het land geregeerd heeft tussen 1948 en 1994. Het museum neemt je mee vanaf het begin, via de strijd voor vrijheid en democratie tot aan de periode na de apartheid waar men probeert om in vrede en gelijkheid met elkaar te leven in het nieuwe Zuid-Afrika. Ik keek mijn ogen uit! Ik had veel gehoord en gelezen over de apartheid, maar een bezoek aan het museum is toch anders en het doet zeker wat met je. Ik moest vaak mijn hoofd schudden tot verbazing; het is toch té zot voor woorden hoe mensen het uit hun hoofd konden halen om zoiets te doen. Wat dachten ze dan wel? En dat de westerse wereld, naar mijn mening, de andere kant opkeek en de boel tot op het laatste moment negeerde is ook diep-triest! Dankzij de apartheid genieten de meeste blanken, tot de dag van vandaag, van betere levensomstandigheden zoals betere toegang tot onderwijs, gezondheidszorg en hogere inkomens vergeleken met anderen in het land. Het gaat nog lang duren voordat alle 'wonden' genezen zijn. We bleven zeker drie uur in het museum, langer dan gepland. Wie ooit in Johannesburg komt, mag dit museum absoluut niet missen!

Na lang uitzoeken en plannen, besloten Nydia en ik om een auto te huren voor tien dagen. We reden naar Hazyview, een stadje in het oosten van het land. We gingen de omgeving verkennen en bezochten de Mac Mac Falls en een dorpje genaamd Graskop. Hier hebben we wat gegeten en reden door naar het gebied van de Blyde River Canyon waar je verschillende stops kunt maken en genieten van het prachtige landschap, zoals bij Berlin Falls en God's Window. Het meest indrukwekkende was bij de Three Rondavels.

De volgende dag werden we erg vroeg wakker en reden we naar het Kruger National Park. Via de Phabeni entree reden we naar binnen en we namen voedsel en water voor de hele dag mee. Het park heeft een oppervlakte van bijna de helft van Nederland en is wereldberoemd door de aanwezigheid van veel fauna, inclusief de zogenaamde 'Big Five'. Tijdens het rijden moet je steeds links en rechts kijken of je wat zag. In het begin reden we achter een safari-jeep want zij konden de dieren makkelijker spotten. Onderweg vroegen we aan andere bezoekers of ze wat gezien hadden zodat wij ook daarheen konden rijden. Het was een lange, vermoeiende dag maar absoluut de moeite waard. Het park is erg groot en wij besloten om door het midden en het zuiden van het park te rijden. Je mag niet uit je auto stappen behalve bij aangegeven plekken. Heel apart vond ik de olifanten die voor onze auto de weg gingen oversteken! Behalve olifanten hebben we kudu's, impala's, hyena's, neushoorns, buffels, nijlpaarden, zebra's, leeuwen (op afstand) en giraffen gezien. Luipaarden hebben we helaas niet gezien. Bijzonder tevreden verlieten we het park en de volgende dag reden we verder, waarbij we Zuid-Afrika voor vier dagen verlieten. Meer in het volgende verslag!

Food for thought.

Gegarandeerd succes met lasagne

Een lasagne is altijd een traktatie. Hetzij met vlees of vegetarisch. Maak een smeuïge, smaakvolle lasagne en uw huisgenoten en gasten blijven ernaar vragen.

Tekst: **Miriam de Windt**

Lasagne is een van de meest populaire eenpansgerechten. Groenten, kaas, lekkere saus, vegetarisch of met vlees, vis of kip. Lasagne ziet er ingewikkeld uit, maar eigenlijk is het vrij makkelijk om te maken. Er zijn een paar aandachtspunten waarmee u rekening dient te houden voor gegarandeerd succes van uw lasagne. Gebruik liever lasagnebladeren die u moet koken en niet de voorgekookte. Voorgekookte lasagnebladeren nemen in de oven vocht op, met het risico dat uw lasagne te droog blijft. Zorg voor voldoende saus, uw gasten zullen een smeuïge lasagne niet vergeten. Begin altijd met een sauslaag op de bodem van de vorm. De kans dat uw lasagne zal aankoeken is dan minder groot.
De kaassoort of -soorten die u gebruikt spelen ook een grote rol bij de smaak, evenals het vlees en eventuele groenten. Zo vers mogelijk en goede kwaliteit is het advies.

Miriam de Windt is diëtiste en natural nutritionist.
C 520-6932

In de literatuur wordt vermeld dat pasta in Italië geïntroduceerd werd door Marco Polo, die het meenam van zijn reizen uit Azië in de dertiende eeuw. Echter, de geschiedenis van pasta gaat in Italië terug tot de Romeinen en Grieken, die het beschouwden als 'een geschenk van de goden'.
De Grieken kenden een soort brede platte pasta, 'laganon', die lijkt op de hedendaagse lasagne.
Het grote verschil met lasagne is echter dat de Grieken de pasta niet kookten, maar roosterden of bakten in een oven, vergelijkbaar met de tegenwoordige pizza's. Ook wordt in de literatuur een soort gevulde pasta beschreven, die 'lagana' werd genoemd. Aldus, de voorloper van de hedendaagse lasagne.
Lasagne dateert van vele, vele jaren terug en zal voor even zoveel jaren blijven bestaan. Zo geliefd is het.

Paddenstoelen - champignons

Champignons mogen best 'supergroenten' worden genoemd. Het eiwitgehalte van champignons is niet zo hoog, maar het bevat alle essentiële aminozuren. Hierdoor kunt u champignons als vleesvervanger gebruiken. Zeker voor balansdagen. Indien u te veel dierlijke eiwitten heeft gegeten, is een gerecht of maaltijd met champignons bijzonder geschikt om minder eiwitten binnen te krijgen, maar toch alle essentiële aminozuren.
Witte champignons zijn de meest gebruikte, maar er zijn verschillende soorten. Onder meer de reuzenchampignon, de kastanjechampignon, de grotchampignon, portobello, shiitake, enoki en maitake. Veel keus om uit te proberen, mits u niet allergisch ervoor bent.
Eet nooit rauwe champignons. Ze bevatten schadelijke stoffen en bovendien worden ze gekweekt op paardenmest. Goed schoonmaken en goed verhitten is het beste. U zou denken dat goed schoonmaken wassen met water betekent, maar dat wordt voor champignons afgeraden. Ze nemen namelijk veel vocht op, tijdens het koken komt al het vocht weer uit en de smaak gaat achteruit. Champignons zijn rijk aan mineralen als kalium, fosfor, koper, vezels, B-vitaminen en selenium.

Ricotta

Ricotta is Italiaans en kan worden gemaakt van buffel-, koeien-, geiten- of schapenmelk. De kaas kan een zachtzoete of zoutige smaak hebben. Het wordt kaas genoemd, maar eigenlijk is ricotta een bijproduct van kaas. Bij het maken van kaas ontstaat wrongel (samengeklonterde eiwitten uit de melk) en wei-vloeistof. Deze wei-vloeistof is de basis van ricotta. Door verhitting ontstaat er nieuwe wrongel. Ricotta wordt gemaakt door deze wrongel te laten uitlekken en uitdrogen.
Ricotta heeft goede voedingsstoffen en ongewenste. Het heeft een hoge hoeveelheid eiwit, maar ook veel verzadigd vet en cholesterol.

Analyse

Alle voedingsstoffen worden in ruime mate geleverd door deze lasagne, zowel de goede als de ongewenste.
De goede voedingsstoffen (vezels, kalk, ijzer, vitamines A, B1, B2 en C) worden voornamelijk geleverd door de spinazie, de champignons, de kaassoorten, de eieren en de marinara-saus.
De ongewenste voedingsstoffen (vetten, verzadigde vetten, cholesterol en zout) komen van de saus, eieren en de kaassoorten. En dit is onvermijdelijk met lasagne. Dezelfde ingrediënten die aan de voedingswaarde bijdragen, maken het tegelijkertijd ook ongezond.
U kunt zelf een vetarme saus maken in plaats van kant-en-klaar, en magere kaassoorten nemen. Maar u zult inboeten aan smaak, vooral door magere kazen.
Wilt u een smeuïge lasagne hebben met een volle smaak, dan is het enige zinnige advies dat u niet te grote porties eet. Neem een klein bescheiden stukje en vul uw maaltijd aan met een rauwkostsalade of andere groenten.

Conclusie

Lasagne is interessant om te maken én om te eten, maar het is zeker niet geschikt voor bepaalde voedingsregimes. De enige twee dieetsoorten waarbij het niet zo'n groot probleem is om lasagne te eten, zijn een energie verrijkt dieet om aan te komen of obstipatieklachten. Bij alle andere diëten: helaas een klein stukje en niet te vaak.
Eet smakelijk en gezond!

Kook mee met May.

Ingrediënten:
1 eetlepels extra virgin olijfolie
2 cups klein gesneden paddenstoelen
1 cup ui, klein gesneden
3 tenen knoflook, fijn gehakt
1 pakje gehakte spinazie, diepvries, ontdooid in de magnetron (5 minuten)
1 cup ricotta
2 losgeklopte eieren
¼ cup heel fijn gesneden basilicum (chiffonade)
snufje zout
½ pond lasagnevellen
3 cups marinara-saus van een goed merk (pot)
½ cup geraspte mozzarella
1 eetlepel geraspte Parmezaan

Bereidingswijze:
In een wok de olie verhitten, de paddenstoelen, de ui en de knoflook toevoegen, zachtjes bakken tot de ui zacht is.
In een schaal de spinazie mengen met het ei, de basilicum, het zout en de gebakken paddenstoelen, ui en knoflook.
De oven voorverwarmen tot 425 graden.
De lasagne koken volgens de aanwijzingen op de verpakking, goed laten uitlekken.
1 cup saus op de bodem van een ovenschaal van 20-30 cm lepelen. Daarop een laag lasagnevellen leggen, naast elkaar. Daarop de helft van de vulling. Dan een laag lasagnevellen en de rest van de vulling. Daarop de 2 cups van de saus lepelen. De mozzarella en de Parmezaan erover strooien. 30 minuten in de voorverwarmde oven bakken, 10 minuten laten afkoelen alvorens te snijden.
Voor 6 personen.
Eet smakelijk,
May

Wie zorgt er

Medisch specialisten hebben het meestal druk en moeten onder spanning en tijdsdruk belangrijke beslissingen nemen, soms op leven en dood. Toch zijn artsen, ook als een burn-out dreigt, niet snel geneigd om zelf hulp te zoeken. Sharon Burgler begeleidt op Aruba medisch specialisten bij het hervinden van hun bezieling. Zij geeft op verzoek van Frits Muskiet een workshop over burn-outs tijdens een nascholingscursus van de Nashko met het thema 'Lifestyle in Medicine' voor huisartsen en specialisten.

Tekst: **Judice Ledeboer** Foto's: **Ken Wong** en **Shutterstock**

Sharon Burgler begeleidt op Aruba medisch specialisten bij het hervinden van hun bezieling.

"Diagnoses gesteld door medici met een burn-out, dat wil je niet. Het is niet langer een keuze, maar een noodzaak om de sociaal-maatschappelijke druk voor het voetlicht te krijgen. Het laten voortbestaan hiervan kan en heeft herhaaldelijk geleid tot fatale fouten", aldus Burgler die zichzelf levenskrachtexpert noemt.

Burgler ontwikkelde en introduceerde in 1993 de filosofie 'Van Macht Naar Kracht'. Deze filosofie is gestoeld op de basis van de persoonlijke kracht die in elk mens aanwezig is. Door macht te laten varen, komt kracht tot zijn recht en kan kracht gaan werken. Bij individuen en in teams. Zij heeft daar een boek over geschreven met de titel 'Van Macht Naar Kracht'.

Directeuren en artsen

Burgler: "Directeuren werken hard en maken lange dagen. Echte leiders weten dat ze vervangbaar en tegelijkertijd onmisbaar zijn." Hier kan frictie ontstaan dat kan leiden tot verlies van kracht. Niet zelden belanden die directeuren in een burn-out. Burgler helpt dan om iemand zijn of haar persoonlijke kracht te laten herontdekken. "Mensen houden zich te veel bezig met wat ze niet kunnen, in plaats van het vergroten van de mogelijkheid van wat ze wel kunnen. Plezier in doen waar je goed in bent, zorgt voor meer zelfvertrouwen en werkt grensverleggend."

Volgens Burgler komt dit ook voor bij medisch specialisten en is professionele psychische health care voor artsen dringend nodig. Zij zegt hierover: "Het is voor zowel patiënt als arts belangrijk, dat medisch specialisten hun bezieling hervinden en veiligheid ervaren om hun kwetsbaarheid, onzekerheid en traumatische ervaringen uit te spreken en te herstellen. Daarvoor moeten ze uit de waan van alle dag, zodat ze zich weer kunnen bezinnen en hun specialisme gezond en gemotiveerd kunnen uitoefenen. 60 procent van de medici worstelt met de psychische belasting van hun vak en 42 procent voelt zich daardoor afgemat en depressief."

Burgler is Arubaanse van geboorte en woonde lange tijd in Nederland waar zij 25 jaar onder andere directies, Raden van Commissarissen en medisch specialisten heeft getraind en gecoacht.

Zij is haar carrière begonnen als ziekenverzorgster. "Het meest waardevolle uit die tijd pas ik consequent toe in mijn huidige werk. Luisteren, vragen stellen en er met je volle aandacht zijn voor mensen uit alle lagen van de bevolking." Daarna volgde zij de opleiding voor docent Gezondheidskunde en Omgangskunde en studeerde zij af op de vijf vormen van mishandeling. Fysieke en emotionele verwaarlozing en mishandeling en seksueel misbruik. Jaren later heeft zij Bestuurskunde en Psychologie gestudeerd en zich bekwaamd in de moderne spiritualiteit. Voor haar zijn wetenschap en spiritualiteit complementair aan elkaar. Lichaam en geest kunnen niet gescheiden worden.

> **"Artsen vervullen tal van rollen die met de hoge werkdruk hun tol eisen"**

Sinds 2014 is zij weer terug op Aruba. Daar begeleidt zij artsen die dagelijks geconfronteerd worden met oncologiepatiënten. De slecht nieuwsgesprekken en de vele maatschappelijke eisen en verwachtingen worden als emotioneel belastend ervaren.

Burgler: "Mensen worden geboren met kracht en die kracht zit er, maar die moet je wel naar boven laten komen. Het is belangrijk om te geloven in wat je kunt en wie je in wezen bent, in plaats van angstig en geblokkeerd te blijven door eerdere ervaringen." Mensen die belast zijn door hun verleden helpt zij zichzelf te ontlasten van hetgeen hun ontwikkeling in de weg staat. Burgler geeft een metafoor: "Zie het als een kaars met een vlam. Ik doof die vlam, waardoor de blokkerende emotionele lading van die emotie verdwijnt en zij anders waarnemen in soortgelijke nieuwe situaties."

De levenskrachtexpert richt zich tegenwoordig vooral op medisch specialisten. "Ik kies voor deze groep, omdat zij de minste aandacht krijgen. Ze moeten beslissen over leven en dood.

voor de dokter?

Door hun werk worden zij continu geconfronteerd met de grenzen van het leven. Het doet wat met je als je een jonge vrouw met kleine kinderen moet vertellen dat ze kanker heeft", aldus Burgler. "Elke arts maakt een keer mee dat een patiënt onder zijn handen overlijdt en allen weten zich daar elk detail van te herinneren, want ze hebben dit vak gekozen om levens te redden of het lijden te verzachten."

50-plussers
Burgler focust zich met name op 50-plussers. "Rond de 50 vraag je je af hoe je verder wilt. Kinderen zijn vaak het huis uit en jij begint aan een laatste fase van je loopbaan. Alles lijkt geleidelijk aan samen te komen. Je bemerkt fysieke veranderingen, die soms pijnlijk en ongemakkelijk zijn. Sociaal vinden er veranderingen plaats. Door scheiding, overlijden en het verwateren van vriendschappen. Je ouders zijn in een andere levensfase gekomen. Mentale veranderingen vertalen zich naar dat je meer tijd nodig hebt om je zeker te voelen over de diagnoses die je stelt. En als daar bovenop je werk niet meer zo lekker loopt, zijn oververmoeidheid en een burnout dichtbij. Als medisch specialist krijg je dagelijks te maken met levensbedreigende situaties en daarom moet je goed in je vel zitten. Een menselijke fout is snel gemaakt."

Ze spreekt uit ervaring. Meer dan 25 jaar begeleidde ze leden van RvC's, directieleden, ingenieurs, juristen, economen en medisch specialisten. Volgens haar is er weinig oog voor mensen aan de top. Wie vraagt er: 'Hoe gaat het met u, dokter?' Ook medici zelf bespreken onderling makkelijker over de medische aspecten van een calamiteit dan dat zij met elkaar stilstaan bij de emotionele beleving. Deels is dit bescherming, deels onkunde.
Burgler richt zich vooral op de bagage die ieder mens met zich meedraagt. Wat doet het met de arts als hij 'gefaald' heeft? Hoe ga je hiermee om in de uitvoering van je vak? Wat doe je als je als arts geconfronteerd wordt met je eigen kwetsbaarheid? Hoe zorg je dat je weerbaar blijft voor de druk van patiënten en media? Volgens haar was de studie geneeskunde tot zo'n vijftien jaar geleden veelal somatisch gericht en had men het niet over reflectievaardigheden.

Gebrek levenskracht
Burgler: "De wetenschap gelooft alles zolang het bewezen is. De artsen weten daardoor niet beter. Ze moeten zo in hun kracht zitten om dat te overstijgen. Artsen hoeven niet alles te weten. Toch wordt er van hen verwacht dat ze ook psycholoog zijn, mensenkennis hebben en invoelend zijn. Artsen vervullen tal van rollen die samen met de hoge werkdruk, fysiek, psychisch en sociaal hun tol eisen. Het ontbreekt ze op een gegeven moment aan levenskracht.

> **"Elke arts maakt een keer mee dat een patiënt onder zijn handen overlijdt"**

Wij eisen van artsen dat ze veel in huis hebben. Zij zijn sowieso verplicht hun kennis op peil te houden met vakliteratuur en bijscholing. Wij verwachten dat ze altijd beschikbaar zijn en goed samenwerken met directies, collega's en de zorgverzekeraar. Alles moet controleerbaar zijn en als artsen het niet goed doen is er direct een scherp oordeel en staan we te juichen als iemand voor de tuchtraad moet verschijnen. We vergeten dat onder al deze druk, 98 procent van de artsen levens redden en hun werk goed doen."

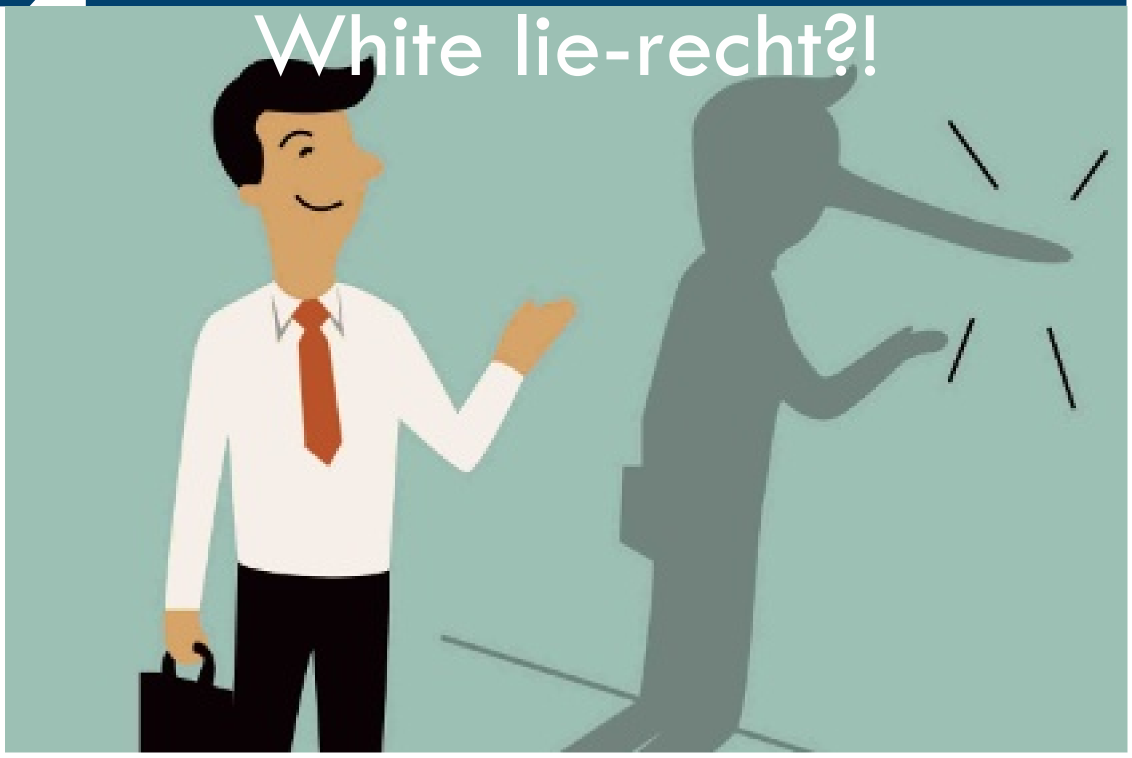
Helikopterview
De levenskrachtexpert laat de mensen die zij begeleidt de helikopterview zien. "Wat zie je nu als je van bovenaf kijkt?" Vele mensen hebben een harde noot moeten kraken in hun leven en ieder mens heeft liefde en aandacht nodig om na heftige tegenslagen door te kunnen gaan. Wie kijkt zo naar artsen? Ze hebben een zwaar beroep en als je dat al twintig jaar uitoefent heb je wel een schildje om je heen gebouwd. Volgens Burgler moeten de oude rommel, stagnaties, blokkades en narigheid die men in het leven heeft meegemaakt, opgeruimd worden. In relaties met anderen lopen we trauma's en psychische deuken op en deze kunnen geheeld worden.

Voor artsen is het noodzakelijk dat ze leren hoe ze gezond blijven, zodat zij de patiënten de passende zorg kunnen blijven geven. Burgler: "Ik laat ze letterlijk psychische 'rommel'opruimen met mijn Levenskracht Programma. Altijd buiten in de natuur. Ik leer artsen weer contact te maken met hun eigen gevoel. Ik luister naar waar zij hun bezieling zijn kwijtgeraakt. Status, schaamte en de overtuiging 'dat een arts dit aan moet kunnen', zitten de hulpvraag in de weg. Ik help mijn cliënten anders naar veronderstellingen en aannames te kijken. Ik leer ze weer dansen en'open minded' te zijn. Eerst is dat moeilijk, maar als zij merken dat zij hierdoor beter omgaan met stress, zaken weer overzien en zich beter voelen, hoef ik minder te begeleiden en pakken ze als vanzelf het stuur weer stevig vast. Dit zijn voor mij de mooiste momenten.

Natuurlijk bestaan er misbaksels die ervoor gezorgd hebben dat er op een bepaalde manier gekeken wordt naar artsen. Ik zie het zo: zo je doet, zo je ontmoet. Ik leer de mensen ontdekken wat ze kunnen, waardoor ze weer in hun eigen kracht komen. Dan kunnen artsen vanuit de bezieling die zij ooit genoten, hun vak uitvoeren en dat komt de gezondheidszorg alleen maar ten goede.

Voor meer informatie: www.forsalidadaruba.com

White lie-recht?!



Een 'white lie' ofwel in het Nederlands een 'leugen om bestwil' wordt doorgaans omschreven als een leugentje (in de verkleinde en verondersteld minder erge vorm dus) om een voor de toehoorder pijnlijke waarheid te maskeren. Zeg maar, een leugen(tje) met een goed doel!

Tekst: **Mirto F. Murray**

Zo zijn, volgens een heuse website voor meiden (www.girlscene.nl) leugentjes over het vrouwelijk gewicht, het aantal lovers en de dooddoeners 'ik ben al onderweg' en 'ik zie je berichtje nu pas', voorbeelden van leugentjes die tot de top acht van leugens behoren die ieder meisje gebruikt. Eerder sprak ik in 'Liegrecht?!' over de raakvlakken tussen ronduit liegen en recht. Maar bestaat er ook een verband tussen goedbedoelde leugens, leugen(tje)s om bestwil, zo u wil, en recht?

Al in de Mahābhārata uit het oude India figureert de leugen om bestwil en wordt een leugen om een leven te redden toegelaten geacht. Ik dacht echter aan minder ingrijpende leugens en vrijwel direct schoten mij twee voorbeelden te binnen.

Allereerst het voorbeeld van verklaringen, keurig ondertekend door de werkgever, waarin gesteld wordt dat deze of gene in vaste dienst is van het bedrijf van de werkgever en maandelijkse een bepaald bedrag verdient. Dat soort verklaringen zijn in trek bij lokale banken die er naar verluidt genot in scheppen op schrift bevestigd te krijgen dat de leningzoekende in kwestie in vaste loondienst is van een (hopelijk) respectabele werkgever (die uiteraard 'verzocht' zal worden de maandelijkse aflossing en rentebetaling prompt op het loon in te houden en af te dragen aan de vriendelijke bank).

Menig werkgever onderkent de problematiek van personeelsleden met een tijdelijk contract ofwel een arbeidsovereenkomst voor bepaalde tijd, die graag de spiksplinternieuwe bolide van hun dromen gefinancierd wensen te krijgen maar nul op het rekest ontvangen omdat de anderszins financieringsgezinde bank er de voorkeur aan geeft dat slechts te doen voor mensen die in vaste dienst zijn ofwel een arbeidsovereenkomst voor onbepaalde tijd hebben. Geen nood!

De werkgever pent, indachtig voormelde 'kinderachtigheid' van de bank, neer dat meneer of mevrouw leningzoekende in vaste dienst is van de werkgever. Teneinde ook daar de werknemer ter wille te zijn is de werkgever vaak ook bereid om de maandelijkse overurenuitkering als onderdeel van het salaris op te nemen, althans zo aan de bank te presenteren. Een leugentje om bestwil om een personeelslid aan een lening te helpen?

Daarna schoot mij geheel willekeurig te binnen het 'gebruik' van huisartsen om – met een significante verhoging (om in medische termen te blijven) op de maandagochtend en de donderdagochtend – op eerste verzoek van de patiënt deze subiet arbeidsongeschikt ('AO' voor ingewijden) te verklaren. In het, nu ook medici de computer en printer ontdekt hebben, steeds minder voorkomende zwierige, typisch onleesbare doktershandschrift, wordt op de meest cryptische wijze genoteerd dat deze of gene tot en met de door de geneesheer/-dame (en op dat punt welhaast als hedendaagse toekomstvoorspeller) precies geduide datum arbeidsongeschikt is verklaard.

Nu heb ik me laten vertellen dat een enkeling onder de volgelingen van Hippocrates zelfs een stapeltje 'AO-briefjes', zoals dit soort epistels in de wandelgangen heet, bij voorbaat ondertekent en het aan het medisch inzicht (en humeur) van de receptioniste c.q. doktersassistente laat afhangen of het felbegeerde, letterlijke vrijbriefje wordt verstrekt of niet. Ook een op basis van een bij voorkeur kortdurend telefonisch consult geconstateerde arbeidsongeschiktheid kan leiden tot het triomfantelijk afhalen van het felbegeerde schrijven.

Dienstverlening pur sang ofwel een leugentje om bestwil om een hardwerkende patiënt enkele dagen (extra) vrij te gunnen?

In het recht wordt er wat dit soort leugens betreft geen onderscheid gemaakt tussen grove leugens en een leugentje om bestwil. De werkgever in het eerste voorbeeld maakt zich in strafrechtelijke zin mogelijk schuldig aan valsheid in geschrifte (artikel 2:184 Sr) of zelfs aan (medeplichtigheid aan) oplichting (artikel 2:305 Sr) van de bank. In civielrechtelijke zin komt het spreekwoordelijke boontje vaak voor zijn loontje in die zin dat de behulpzaam bedoelde (leugen-om-bestwil-)brief in een ontslagprocedure door de werknemer tegen zijn (ex-)werkgever wordt gebruikt om kracht bij zijn stelling te zetten dat hij wel degelijk in vaste dienst is en het door de werkgever schriftelijk opgepimpte salaris maandelijks toucheert waarbij uiteraard verwezen wordt naar het goedbedoelde schrijven dat de (inmiddels beteuterd kijkende) werkgever daarover aan de bank richtte.

Maar ook de patiënt tevreden houdende huisarts die op de dagen waarop de twee AO-dagen het hardst nodig zijn – te weten op maandagochtend na een rough weekend of op donderdagochtend in anticipatie op een rough weekend – zonder blikken of blozen (soms dus zelfs zonder de patiënt gezien te hebben) op schrift verklaart dat zijn patiënt AO is maakt zich mogelijk schuldig aan van valsheid in geschrifte.

Het tot 2011 geldende oude Wetboek van Strafrecht van Curaçao stelde in artikel 233 strafbaar 'de geneeskundige (...) die opzettelijk een valse verklaring afgeeft (...) nopens het al of niet bestaan of bestaan hebben van ziekten, zwakheden of gebreken (...)' en wel met een gevangenisstraf van maximaal drie jaar. Op het opzettelijk gebruik van de valse medische verklaring 'als ware de inhoud in overeenstemming met de waarheid' stond voor de vaak wel(vrij)willende patiënt een gelijke straf.

In het nieuwe Wetboek van Strafrecht is de voormelde strafbepaling bewust geschrapt. Niet omdat het handelen niet meer strafbaar geoordeeld werd, maar vanwege de door de wetgever geoordeelde noodzaak om onduidelijkheden weg te nemen. Het gevolg van de schrapping van het oude artikel is dat het strafbaar handelen van de arts nu valt onder het bereik van het algemeen artikel over valsheid in geschrifte, te weten het hiervoor aangeduide artikel 2:184 Sr, waar een maximale gevangenisstraf van zes jaar op staat!

Tja, een leugentje om bestwil of white lie, zoals u wilt... 'recht praten (of beter gezegd: schrijven) wat krom is', strekt in het recht – alle goede bedoelingen ten spijt – vaak verder dan slechts maskeren van de waarheid en meestal ten nadele van de schrijver (en in strafrechtelijke zin ook de gebruiker)!

Uit: Liber Donum?! Geschenkboek ter gelegenheid van het twintigjarig jubileum van Mirto F. Murray in de advocatuur, Boom juridisch,Den Haag, 2016 (ISBN 978-94-6290-222-0)

Mirto F. Murray is advocaat en vennoot bij SMS Attorneys at Law.

Puzzels.

PRIJSPUZZEL

HORIZONTAAL
1 draven, **7** haasten, **12** verfoeilijk, **13** middelbaar onderwijs, **15** halt!, **16** jockeypet, **17** francium (symbool), **18** griezelig, **20** gulzig eten, **23** vinnige vrouw, **24** beroep, **26** zeurderig kind, **27** eenmaal, **28** plaats in Holland, **29** pleisterkalk, **30** laag-bij-de-gronds, **31** gevuld, **34** komaan!, **36** vogeleigenschap, **37** bot in de onderarm, **39** onder, **40** grondtoon, **41** machinepistool, **42** buiten zichzelf, **44** dierengeluid, **45** reisdocument, **47** bezetene, **48** lichaamsgesteldheid.

VERTICAAL
1 geliefde van Julia, **2** naamloze vennootschap, **3** landtong, **4** delfstof, **5** naaigerei, **6** deel van een auto, **7** tijdelijke verdaging, **8** geestdrift, **9** buis, **10** paardenkracht (afk.), **11** marterachtig dier, **14** ongehinderd, **17** vereniging van bewonderaars, **19** groet, **21** toetsinstrument, **22** handigheid, **23** Nederlandse schrijfster, **25** knaagdier, **27** Griekse letter, **30** bloeiwijze, **31** vis, **32** plaats in Utrecht, **33** bijtijds, **35** loofboom, **37** Bijbelboek, **38** stand, **41** effen, **43** strik, **45** modern, **46** meterton (afk.).

1		2	3	4	5	■	6	■	7	8	9	10		11
	■	12											■	
13	14	■	15			■		■	16			■	17	
18		19	■	20		21		22			■	23		
24			25	■	26					■	27			
■	28				■		■		■	29				■
30				■	31		32		33	■	34			35
36			■	37						38	■	39		
40		■	41			■		■	42		43	■	44	
	■	45										46	■	
47						■		■	48					

Uit de inzendingen van de Amigoe-puzzel van vorige week is als winnaar van de weekprijs van 25 gulden getrokken:

Renskje I. Trinks
Spaans Lagoenweg 3
Aruba

Maja Da Costa Gomez
Bottelier kaya A-10
Curaçao

De winnaar kan zijn/haar prijs na identificatie ophalen op het kantoor van de Amigoe. Curacao: Kaya Fraterna di Skèrpènè z/n tot drie uur n.m. Aruba: Bilderdijkstraat 16-2 tijdens kantooruren. Bonaire: Shon Ma Carolina, Kaya Nikiboko Noord 18.

Oplossingen moeten zowel op Curaçao als Aruba zijn ingediend op woensdag voor 12:00 uur. Gelieve duidelijk op de enveloppe te vermelden: Amigoe-puzzel. Vanuit Bonaire kan de oplossing gefaxt worden naar Curaçao: (00599-9) 767-4744.

ZWEEDSE PUZZEL

stelling / soort stof		voor-namelijk (afk.)		ter zake (afk.) / zeurkous		vaatwerk		school-artikel / zand-heuvel		netto	
						nutteloos / ingewijde					
visje		Frans lidwoord / lied			razernij / deel van het gelaat					Spaanse schilder	
			slot / ik (Lat.)				limited / niet parkeren				modegek
Euro-peaan / sieraad								zonder moed / stoom-schip			
				stad in Zweden							
zelf-zuchtig mens							lumbago				

CRYPTOGRAM

		■	1	■	2			
		3					4	
5	■	■		■		■		■
6		7				■		■
	■		■	■	8	9		10
11				12	■		■	
	■		■	13				
	■		■		■		■	
14								

HORIZONTAAL:
3. Niet meer dan het minderwaardige (7); **6.** Ze zouden beter moeten weten! (6); **8.** Door deze godheid komt een wild rund niets te kort 4; **11.** Onderwijs om te sleeën in Frankrijk (5); **13.** Ondanks een fier gevoel (5); **14.** Vaart minder soepel (6).

VERTICAAL:
1. Water(dier) (4); **2.** Spelmoment (5); **4.** Hierin wordt aan de andere kant dubbel gespeeld (4); **5.** Meubel verwant aan een toonbank? (7); **7.** Het speelgoed is kwijt via deze route (6); **9.** Walm van een hooistapel (4); **10.** Een prettig gevoel om in deze sluis te zijn (3); **12.** Plek die vast geregeld voorkomt (4).

WOORDZOEKER

T	H	E	R	M	O	S	K	A	N	O	E	M
O	P	P	A	K	K	E	N	R	D	V	I	I
I	U	L	V	E	E	L	E	I	S	E	N	D
L	V	O	A	E	D	T	E	S	B	R	I	D
E	C	V	A	N	T	E	A	U	E	B	T	E
T	H	R	E	O	G	A	L	D	R	L	I	N
Z	T	E	E	R	K	W	A	S	T	IJ	A	G
E	T	E	L	M	L	V	E	I	T	V	T	O
E	Z	N	O	I	S	A	W	R	A	E	I	L
P	I	O	S	T	H	R	M	R	P	N	E	F
E	R	T	R	E	E	A	A	M	F	I	F	N
M	I	A	I	I	R	C	V	A	I	Z	G	U
G	A	R	P	T	A	V	E	E	R	N	E	K
B	U	S	S	T	A	T	I	O	N	E	G	K
C	E	N	S	U	R	E	R	E	N	B	L	I
K	O	R	N	A	K	O	M	E	L	I	N	G

In deze mengelmoes van letters zijn al de onderstaande woorden verstopt. Streep alle woorden door. De resterende letters vormen dan regel voor regel van links naar rechts gelezen de oplossing van deze puzzel.

AARTSVADER
BENZINE
BUSSTATION
CENSUREREN
CURIE
EDELSTEEN
ENORMITEIT
HELIHAVEN
INITIATIEF
KLEUR
KORNAK
LANGWERPIG
LERAAR
LISTIG
MALVE
MASSA
MIDDENGOLF
NAKOMELING
NUKKIG
ONEERVOL
OPPAKKEN
OVERBLIJVEN
ROOMKAAS
SERVIEL
SNIBBIG
SPIERWIT
STACARAVAN
TAVEERNE
TEERKWAST
THERMOSKAN
TOILETZEEP
VEELEISEND
VERLAMMING
ZEEOTTER

© Sanders Puzzelboeken/160625

SUDOKU

Schrijf alle cijfers 1 t/m 9 in alle verticale kolommen, alle horizontale rijen én in alle vierkantjes van 3 x 3 vakjes.

LIGHT

9				5				
				1		8	2	6
		2			4	9	5	
1	6				8	7	3	
2			3		7			
		3	4				8	9
4				3			9	
6	7			8				1
			7		5	2		

HEAVY

	5							
				1	3			
4	7					8		
		2		4			9	
		8	5		9			3
	3	5	7				2	
	2				4			6
			8		6			

OPLOSSINGEN VORIGE KEER

Light

7	2	8	1	6	3	5	4	9
1	6	5	7	9	4	3	2	8
3	4	9	5	8	2	6	1	7
5	8	7	9	2	1	4	3	6
6	3	1	8	4	5	9	7	2
4	9	2	3	7	6	1	8	5
2	5	4	6	1	8	7	9	3
8	7	3	4	5	9	2	6	1
9	1	6	2	3	7	8	5	4

Heavy

2	3	8	4	7	6	5	9	1
7	9	6	5	3	1	8	4	2
4	1	5	9	2	8	7	6	3
9	2	4	1	5	7	6	3	8
8	7	1	6	4	3	9	2	5
6	5	3	2	8	9	4	1	7
1	8	7	3	9	4	2	5	6
5	6	9	7	1	2	3	8	4
3	4	2	8	6	5	1	7	9

Cryptogram:
Horizontaal: 3. Gastvrij; 6. inslag; 8. eelt; 11. dronk; 13. loens; 14. steeds.
Verticaal: 1. Paal; 2. stage; 4. rail; 5. eindjes; 7. stofje; 9. even; 10. tas; 12. klad.
Woordzoeker:
UITTREDING

Zweedse puzzel

■	V	■	N	■	F	■	T	■	M	■	V
C	O	H	O	R	T	■	S	O	E	S	A
■	O	■	G	A	■	F	A	U	N	■	L
U	R	I	■	C	O	L	■	D	I	T	■
■	H	O	M	E	R	U	S	■	G	U	P
D	O	W	N	■	D	I	C	H	T	B	Ÿ
■	F	A	L	S	E	T	■	L	E	E	P

Prijspuzzel

C	■	K	N	O	L	S	E	L	D	E	R	IJ	■	B
I	N	R	I	T	■	A	■	A	■	L	O	S	S	E
L	E	U	S	■	S	L	E	U	R	■	E	C	H	T
I	E	L	■	S	N	E	L	W	E	G	■	O	O	R
N	R	■	L	O	O	■	K	■	I	E	P	■	T	E
D	■	K	E	R	E	N	■	A	S	B	A	K	■	F
R	A	■	F	E	Z	■	O	■	T	E	L	■	S	F
I	N	K	■	S	I	E	R	A	A	D	■	B	I	E
S	N	E	E	■	G	R	E	N	S	■	H	E	E	N
C	O	R	P	S	■	G	■	T	■	W	O	E	R	D
H	■	N	E	R	V	O	S	I	T	E	I	T	■	E

Bestemming Curaçao.

'Ik wil zo veel mogelijk reizen'

Naam: Megan Bos

Komt uit: Den Haag

Business of Pleasure: Pleasure

Aantal dagen: 10

Verblijft bij: een vriendin thuis

Tekst: **Zoë Frijlink**

Ze had niet verwacht dat ze naar Curaçao zou afreizen om een van haar beste vriendinnen te bezoeken die hier stage loopt. Het was een hele onderneming, maar het is Megan gelukt om het in haar drukke schema in te passen. "Het was eigenlijk mijn enige kans om hier eindelijk eens te komen."

Megans vader was vroeger marinier en moest vaak naar de Antillen. "Hij heeft hier op Curaçao sowieso een jaar gewoond voor zijn werk en daarna weer een tijdje. Hij is hier toen ook een keer met mijn moeder en broer geweest. Ik ben de enige die daar niets van mee heeft gekregen", zegt ze. Haar vader had genoeg van Curaçao gezien, dus ook al was Megan nog zo benieuwd, ze gingen er niet op vakantie. "Dus het was een mooie kans om hier heen te gaan nu Chelsea hier zit."

Ze vindt zichzelf best een avontuurlijke reiziger. Hier op eiland heeft ze natuurlijk de Christoffelberg al beklommen. "Ik vind het tot nu toe heel vet, maar ik wil nog wel meer zien om echt te kunnen oordelen. We gaan nog naar de Blauwe Kamer, waar we naartoe gaan kanoën. Daarna gaan we naar Grote Knip en later deze week gaan we nog quadrijden en met schildpadden snorkelen." Ook al is ze avontuurlijk, Megan kan ook snel lui worden. Als ze eenmaal moe is, dan heeft ze nergens meer zin in. "Maar ik merk dat ik nu al een tijdje hier ben en nog niet zo veel heb gezien. Alhoewel, gisteren hebben we over het eiland gevlogen, dus eigenlijk heb ik letterlijk alles al gezien", lacht ze.
Ze is in al in veel landen geweest, maar er staat nog veel meer op haar lijstje. "Ik wil zo veel mogelijk reizen. Maar juist later in mijn leven als ik iets ouder en volwassener ben, omdat ik denk dat ik er dan meer van kan waarderen." Ze wil graag nog naar Zuid-Amerika, maar absoluut niet in haar eentje. "Ik ben niet zo van het op mezelf, daar kan ik niet zo goed tegen."

Dit komt deels door een nare reiservaring. "In Chersonissos ben ik elkaar geslagen toen ik beroofd werd. Ik liep over straat met mijn vriend en toen werd me gevraagd of ik een peuk voor iemand had, dus die wilde ik pakken. Binnen 2 seconden werd mijn vriend op de grond gedrukt en ging ik ertussen staan omdat ik dacht dat ik het wel tegen kon houden. En toen werd ik zelf tegen een muur aangegooid en lag mijn hele rug open." Gelukkig had een restauranteigenaar alles gezien. Hij heeft de politie gebeld en de daders werden binnen drie uur opgepakt en gearresteerd.
Daar staat ook een heel goede ervaring tegenover. In New York was Megan naar een honkbalwedstrijd geweest. Die was 's nachts pas heel laat afgelopen, en het was niet veilig om als twee vrouwen nog over straat te gaan.

"Toen kwamen mijn vriendin en ik toevallig een groep politieagenten tegen. En zij hebben ons helemaal tot ons hotel begeleid, terwijl ze helemaal niet bij ons in de buurt woonden. Ik vind het mooi dat mensen zo kunnen zijn."